

# にしすま 西須磨だんらんニュース

2022.1.24発行

第276号

「福祉ネットワーク西須磨だんらん」は、「まちを家族に」の精神で家事などの「生活援助サービス」や「居場所事業」など、公的制度だけでは受けられないサービスを実施しているNPO（非営利団体）です

発行者：特定非営利活動法人 福祉ネットワーク西須磨だんらん ☎731-2430

## 新年のご挨拶

理事長 玉島 剛

新年あけましておめでとうございます。皆様には、おだやかな年をお迎えになっていることとお慶び申し上げます。

さて、去年は皆様にとっても辛抱の一年だったかと思います。人と会うことや外出することなどがいろいろと制限されました。私の好きな演芸や落語会も不要不急と言われ、開催も大幅に減り、入場も制限されました。数少ない機会に何度か寄席に足を運びましたが、落語の世界にはコロナも社会問題も存在しない、平和でのどかな世界がいつでもありました。今年は、どうかそのような平和な年であることを祈るばかりです。

ところで、落語は一見すると高座で一人の噺家が物語を演じる一人芸のように見えます。確かに、登場人物が何人いても一人の噺家がそれを演じ分けます。ですが、部隊の裏では三味線をはじめ、鳴り物や笛、それに高座の片づけや準備をするお茶子さん、劇場・会場の運営をする多くの人々が一席の落語を支えています。

今年も、こうして西須磨だんらの活動をご報告できるのも、多くの会員の皆様やワーカー、ボランティアの皆様の支えがあつての結果だと考えています。皆様一人ひとりの思いや行動があつて、西須磨だんらは成立していると思います。今後とも、どうか西須磨だんらんをよろしく願いいたします。

最後になりましたが、今年一年が皆様にとって良い年になりますよう、祈念いたします。

未経験者  
歓迎!

### ヘルパーのお仕事に興味ありませんか?

神戸市主催の無料の研修を3日間受講すれば、神戸市の介護事業所で要支援者者への家事支援（ホームヘルプ）のお仕事ができます。詳しくは中面をご覧ください。

## 神戸市生活支援訪問サービス従事者養成研修

神戸市が実施しています3日間の無料研修を受講されますと、ヘルパーの資格がなくても家事支援（介護はできません）のお仕事ができます。

今すぐお仕事をしなくても将来的にしたいと思っている方、まずは高齢者福祉の勉強だけしてみたい方も受けていただけます。

この機会に受講してみませんか？

日 時：3月8日(火)～10日(木)

各日 10：30～16：30

場 所：神戸市勤労会館（中央区雲井通5-1-2）

各線「三宮」駅から徒歩5～7分

申 込：731-2430まで（平日10～17時）※申込締切2/18

介護のことを全く知らなかった  
ので、一般的な介護予防の知識が  
得られてよかったです。

講師の方もお話がお上手で楽し  
く学べました。

コロナ禍だったのでグループワ  
ークがなかったのですが、代わり  
のクイズが楽しかったです。

受講者の声

古原理紗さん



## ワーカー・ヘルパーのメンバー紹介

今回は昨年10月に仲間になってくださった川戸美和さんをご紹介します。

大阪生まれの川戸さんは、結婚後は東京に移り、10年くらい前にご主人の転勤で須磨に越してこられました。今は18歳の娘さんと10歳の息子さんの4人暮らしです。仕事を始めるきっかけは、コロナのせいでご主人が在宅ワークになり、娘さんも大学がオンライン授業で、家の外で気分転換したいと思っていた時に、たまたまママ友にだんらんを紹介されたそうです。

これまでは外で仕事をしたことがなかったそうですが、堂々とされていてそんな風に見えませんが、それはお父さんとお舅さんを10年介護して見送られたからだそうです。一番大変な時は、自分と旦那さんの両親4人が同時に入院して、赤ちゃんを抱っこして病院をハシゴしたこともあるのだとか。想像だけで大変ですね！

今もご家族のために忙しく働いておられますが、お仕事をお願いしたら二つ返事で気持ちよく引き受けてくださいます。「お給料が貯まったら自分のためのベッドを買う予定なんです」と素敵な笑顔。これからも頼りにしていますので、一緒に頑張りましょうね！（宗政）

## 私のおすすめグルメ商品 「ビール」

第9回目は左でもご紹介しました川戸さんオススメの商品をご紹介します。

ハマっている食べものをお聞きしたところ、「ビール」ということでした。他にもないですかと聞いたのですが、けっきょくビールしかできませんでした（笑）カッコいい！

一番好きなのはサッポロエビスの瓶ビールだそうです。本当にビール好きですね～！瓶は重いのもっぱら缶を飲んでいるそうです。

他にはアサヒのドライブブラックやご当地ビールも好きで、缶ビールの新作が出たらほとんど試しに飲んでいるのだとか。

酒のあては肉のたたきやユッケ、コストコで買ったサーモンをあぶったりユッケにして食べているそうです。ビールに合いそうですね♪

川戸さんは釣りもされるそうで、淡路島で釣った魚をあてに飲むこともあるそうです。

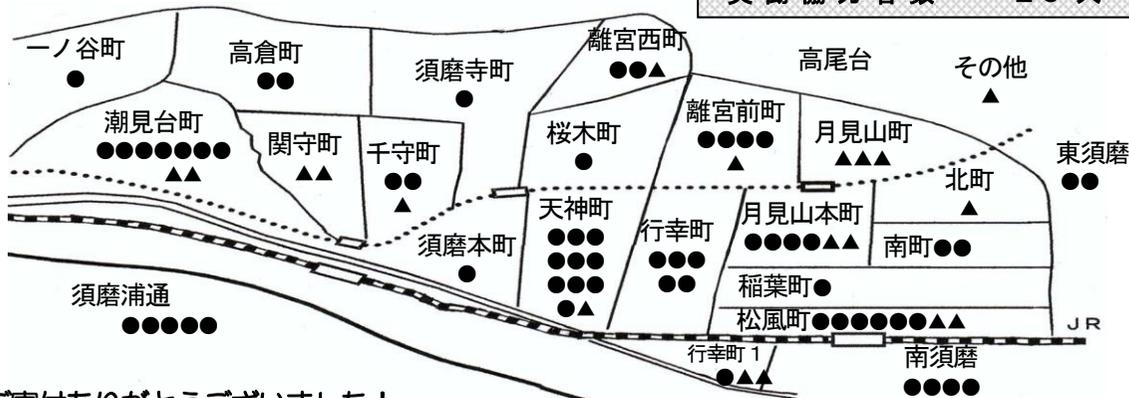
どなたかご近所で買える美味しいビールと、サーモンの美味しい食べ方をご存知でしたら教えてください！



# 12月の活動報告

●=利用者  
▲=ワーカー

サービス提供時間	4 1 3 . 5 時間
依頼利用者数	6 1 人
実働協力者数	2 0 人



ご寄付ありがとうございました！

### ～ 物品のご寄贈 ～

(松風町) 渦原様、立石様 (稲葉町) 岡村様 (関守町) 高木様 (月見山本町) 荒武様  
 (須磨寺町) 塩谷様  
 (須磨いるサロン) 大音様、山田様、荻原様、小高様、長尾様、山根様、広瀬様、西岡様、井上様、津田様、原田様、天野様、北岡様、谷屋様、伊藤様、末沢様、水元様、合田様、松岡様、和田様、寒川様、泉様、がんちゃ様  
 その他匿名の皆様

## 須磨いるサロン ☎ 732-0456

※地図は4面参照

定期的で開催している教室の中から、生徒募集中の、お薦めの教室を紹介します。

### \*「ノルディックウォーキング教室」

2本のポールで、街なかを歩いて  
 いる人を時々見かけませんか？  
 ノルディックウォーキングと  
 いうて、2本の専用ポールを使っ  
 た北欧生まれの新しいウォーキングです。  
 ポールが身体を支えるので膝への負担が軽くなり、通常のウォーキングではあまり使われない上半身も鍛えることができます。



須磨いるサロンでは、準備・整備体操や休憩を含めて、1時間余り、月1度、第2火曜日15時から、教室を行っています。

インストラクターの藤川真司さんは、「身体機能が改善すると、おしゃれをして外出したり、生活が意欲的になっていく等の効果があります」と言われています。

★他にも、楽しい教室が有りますので、須磨いるサロンまでお問合せください。詳しくは、☎732-0456まで。

## の〜んびりサロン ☎ 090-8938-9556

※地図は4面参照

### 22年1月～2月の予定

#### ●の〜んびり金曜サロン・食事会

デルタ株に代わって、オミクロン株が世界的に猛威を振るっていますが、の〜んびりでは、当面はお弁当の配食を続けます。(500円)

手作りお弁当をお楽しみください。

1月は14日と28日。

2月は11日と25日の予定です。

2月11日は「建国記念の日」ですが、お弁当配食は実施します。

11時半に取りに来てください。

#### ●マジック教室

2月11日(祝)、3月11日(金)10時初めての方も、マジックの魅力を楽しんでみませんか？

#### ●水曜サロン

##### ★パソコンに親しもう(要予約)

Word、Excelの初歩をマンツーマンでお手伝いします。

以上、利用をご希望の方は、090-8938-9556迄お電話ください。

# ● 活動予定表 1月後半～3月前半 ●

月	火	水	木	金
<b>1/24</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊟麻雀10時 ㊟健康麻雀教室13時	<b>1/25</b> ㊟英会話教室13時	<b>1/26</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊟麻雀10時	<b>1/27</b> ㊟ハガキ絵教室10時 ㊟指圧教室13時半	<b>1/28</b> ㊟麻雀10時 ㊟スマホ教室13時半 の～んびりサロンお弁当
<b>1/31</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊟麻雀10時 ㊟健康麻雀教室13時	<b>2/1</b> <b>ワーカー定例会</b> ㊟おもしろ歴史講座 10時 ㊟英会話教室13時	<b>2/2</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊟パソコン教室10時 ㊟麻雀10時 ㊟健康麻雀教室13時	<b>2/3</b> <b>花みずき会会食11時半～</b> ㊟活き活き園芸講座 10時 ㊟木彫教室13時半	<b>2/4</b> ㊟麻雀10時 ㊟懐かしの映画会 13時半
<b>2/7</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊟麻雀10時	<b>2/8</b> ㊟英会話教室13時 ㊟ノルディックウォーク 教室15時	<b>2/9</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊟麻雀10時	<b>2/10</b> ㊟ハガキ絵教室10時 ㊟きょうようきょういく カフェ13時半	<b>2/11 (祝)</b> <b>事務所お休み</b> <b>須磨いるサロンお休みの～んびりサロンお弁当</b> ㊟マジック教室10時
<b>2/14</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊟麻雀10時 ㊟健康麻雀教室13時	<b>2/15</b> ㊟パステル和アート 教室10時 ㊟英会話教室13時 <b>ボランティア会議15時</b>	<b>2/16</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊟パソコン教室10時 ㊟麻雀10時 ㊟健康麻雀教室13時	<b>2/17</b> <b>花みずき会会食11時半～</b> ㊟木彫教室13時半	<b>2/18</b> ㊟麻雀10時
<b>2/21</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊟麻雀10時 ㊟歌の会13時半	<b>2/22</b> ㊟英会話教室13時	<b>2/23 (祝)</b> <b>事務所お休み</b> <b>悠遊サロンお休み</b> <b>須磨いるサロンお休み</b>	<b>2/24</b> ㊟ハガキ絵教室10時 ㊟指圧教室13時半	<b>2/25</b> ㊟麻雀10時 ㊟スマホ教室13時半 の～んびりサロンお弁当
<b>2/28</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊟麻雀10時 ㊟健康麻雀教室13時	<b>3/1</b> <b>ワーカー定例会</b> ㊟おもしろ歴史講座 10時 ㊟英会話教室13時	<b>3/2</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊟パソコン教室10時 ㊟麻雀10時 ㊟健康麻雀教室13時	<b>3/3</b> <b>花みずき会会食11時半～</b> ㊟活き活き園芸講座 10時 ㊟木彫教室13時半	<b>3/4</b> ㊟麻雀10時 ㊟懐かしの映画会 13時半
<b>3/7</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊟麻雀10時	<b>3/8</b> ㊟英会話教室13時 ㊟ノルディックウォーク 教室15時	<b>3/9</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊟麻雀10時	<b>3/10</b> ㊟ハガキ絵教室10時 ㊟きょうようきょういく カフェ13時半	<b>3/11</b> ㊟麻雀10時 ㊟スマホ教室13時半 の～んびりサロンお弁当 ㊟マジック教室10時

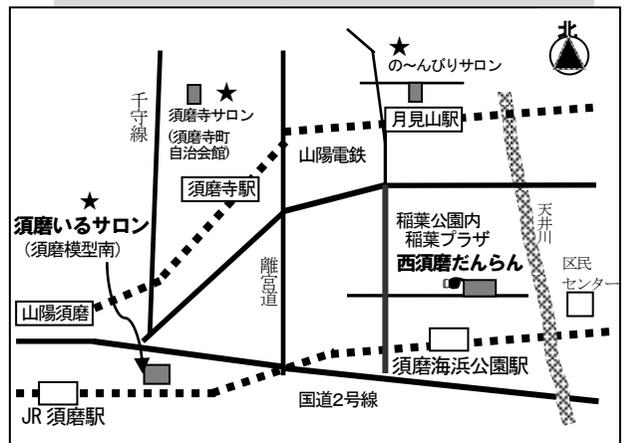
㊟の～んびりサロン、㊟は須磨いるサロンの行事です。

## 編集後記

\*座椅子から立ち上がろうとしたら、かかとからバキバキミシッ！と乾いた木が砕けるような音が。えっ、骨粗しょう症？ 老化早くない?! 押したらちょっと痛いくらいで腫れてはいないので、ずっとつま先立ちで生活しています。トホホ。(M.M.)

## ■ 福祉ネットワーク西須磨だんらん ■

TEL 731-2430 FAX 736-5321  
 〒654-0036 神戸市須磨区南町1丁目34 稲葉プラザ2階  
 だんらんメールアドレス n.danran@gmail.com  
 ホームページ [http:// danran.wp.xdomain.jp/](http://danran.wp.xdomain.jp/)



家事支援をご利用されるには…入会金 2,000 円、年会費 3,000 円 (利用料金) 家事 1 時間 1,400 円 庭仕事 1,500 円